

CEIP TRES TORRES - MARZO 2024

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva**.



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



VIERNES				
1				
Macarrones a la norma (berenjena, tomate, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)				
Rodaja de merluza Orly con ensalada (1,2,3,4,7,14)				
Fruta de temporada y postre lácteo				
kcal	706	Líp	24,6	Prot 35,4 HdC 86
8				
Judías pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) (12)				
Huevos aurora con champiñones (cocidos con bechamel y tomate) (1,3,7)				
Fruta de temporada y postre lácteo				
kcal	821	Líp	26,6	Prot 53,1 HdC 92
15				
Coditos a la siciliana (salsa de tomate, pimientos, aceitunas) (1,3,6,10)				
Filete de pescadilla en salsa marinera con guisantes (4)				
Fruta de temporada y postre lácteo				
kcal	730	Líp	26,7	Prot 49,8 HdC 0
22				
Puré de verduras (12)				
Magro de cerdo con patatitas (12)				
Fruta de temporada y postre lácteo				

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES				
4					5					6					7				
Puré de verduras naturales (12)					Patatas guisadas con ave (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)					Lentejas ECO a la hortelana (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)					Arroz milanese (zanahoria, calabacín, pimiento, cebolla) (6)				
Albóndigas en salsa con patatas (6,12)					Filete de caballa en salsa de tomate con pimientos (2,4,14)					Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,10,12,14)					Filete de merluza a la gallega (con patata cocida al pimentón) (4,12)				
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada				
kcal	644	Líp	29,5	Prot 29,6 HdC 65	kcal	715	Líp	24,7	Prot 41,9 HdC 81	kcal	716	Líp	20,8	Prot 41,5 HdC 91	kcal	647	Líp	28,9	Prot 12,7 HdC 84
11					12					13					14				
Menestra de verduras con ajito					Garbanzos guisados con chorizo (zanahoria, pimiento, tomate) (12)					Paella mixta (pollo y verduras)					Crema de calabacín y puerros (12)				
Goulash de ternera con patatas (12)					Tortilla española de patata con ensalada de tomate (3)					Filete de bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (1,2,4,14)					Contramuslo de pollo asado al limón con patatas dado (12)				
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada				
kcal	929	Líp	38,8	Prot 39,5 HdC 105	kcal	614	Líp	22,0	Prot 48,9 HdC 55	kcal	785	Líp	27,9	Prot 31,6 HdC 102	kcal	719	Líp	17,9	Prot 30,8 HdC 109
18					19					20					21				
Lentejas ECO campesinas (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)					Arroz con tomate					Brócoli rehogado con cebollita, ajito y patatitas dado (12)					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)				
Tortilla francesa con tomate grillé (3)					Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y zanahoria (4)					Pollo al curry con pasta integral salteada (1,3,7,6,10)					Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)				
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada				
kcal	733	Líp	28,5	Prot 36,8 HdC 82	kcal	580	Líp	22,3	Prot 25,2 HdC 69	kcal	916	Líp	53,8	Prot 25,6 HdC 82	kcal	775	Líp	28,9	Prot 44,8 HdC 84